# اختبار شيفار لمعاملة الوالدين

أرى أن أبى (أمي) كان منذ صغيرا حتى الآن

| الرقم | البنود | الرأي فى معاملة الأب | | | الرأي فى معاملة الأم | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | يجعلني أشعر بالراحة بعد أن أتكلم معه عن همومي | | | | | | |
| ٢ | يحب الكلام معي ويحب أن يكون معي وقتا كثيرا | | | | | | |
| ٣ | ليس صبورا معي(باله ليس طويلا جدا معي) | | | | | | |
| ٤ | يهتم بأن أعرف تماما، ما يحق لي عمله ومالا يحق لي عمله | | | | | | |
| ٥ | يقول أن بنيتي ( آي تكويني الجسمي) سليمة تماما | | | | | | |
| ٦ | يريد دائما أن يعرف على وجه التحديد أين أنا وماذا أفعل | | | | | | |
| ٧ | يحدد نوع الأصدقاء الذين أستطيع الخروج معهم | | | | | | |
| ٨ | سريعا ما ينسى أحد أوامره أو تعليماته التى أصدرها | | | | | | |
| ٩ | لا يبالي( أو لا يحاسبني ) إذا عملت أعمالا تضايقه | | | | | | |
| ١٠ | متساهل معي | | | | | | |
| ١١ | لا يتكلم معي كثيرا | | | | | | |
| ١٢ | يخاصمني ولا يتكلم معي عندما أضايقه | | | | | | |
| ١٣ | يبدو أنه يلتفت الى محاسني أكثر مما يلتفت الى أخطائي | | | | | | |
| ١٤ | لا يتركني أذهب الى بعض الأماكن، خوفا من أن يحدث لي شيئا يؤذيني | | | | | | |
| ١٥ | يعتقد أن أفكاري سخيفة | | | | | | |
| ١٦ | شديدا جدا معي | | | | | | |
| ١٧ | يخبرني بأنني حسن المظهر | | | | | | |
| ١٨ | يجرح احساساته إلا أتبع نصيحته | | | | | | |
| ١٩ | يحدد لي دائما الطريقة التى يجب أن أتصرف بها | | | | | | |
| ٢٠ | لا يحاول، عادة اكتشاف أخطائي | | | | | | |
| ٢١ | يسره أن أحضر أصدقائي الى المنزل | | | | | | |
| ٢٢ | قلق على مستقبلي لانه يبالغ فى الاهتمام بما يصدر عنى من أخطاء | | | | | | |
| ٢٣ | يقضى معي وقتا قليلا جدا | | | | | | |
| ٢٤ | يسمح لي بالخروج عدد المرات التى أحبها | | | | | | |
| ٢٥ | يتكلم معي، | | | | | | |
| ٢٦ | يفكر دائما فى الأشياء التى تدخل السرور على نفس | | | | | | |
| ٢٧ | يقول عنى أنني مشكلة كبيرة | | | | | | |
| ٢٨ | يؤمن أن لديه عددا من القواعد التى تحكم التصرفات، ويتمسك بها | | | | | | |
| ٢٩ | يخبرنني بمقدار حبه لي | | | | | | |
| ٣٠ | يتأكد دائما مما أعمله فى المدرسة أو فى اللعب | | | | | | |
| ٣١ | يحرص على أن يذكرني دائما بالأشياء غير المسموح لي بعملها | | | | | | |
| ٣٢ | يعاقبني على عمل شئ ما فى أحد الأيام، ويتجاهله فى اليوم ، ويتجاهله فى | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | اليوم التالي | | | | | | |
| ٣٣ | يسمح لي أن أخبره إذا كنت أعتقد أن أفكاري أحسن من أفكاره | | | | | | |
| ٣٤ | يتركني أفلت من العقاب بسهولة عندما أرتكب خطأ | | | | | | |
| ٣٥ | لم يحدث مطلق أن أحضر لي مكافأة أو هدية | | | | | | |
| ٣٦ | أحيانا عندما لا يوافقني على أمر ما، لا يقول لي شيئا وانما يفتر ويبعد عنى فترة | | | | | | |
| ٣٧ | يفهم مشكلاتي وهمومي | | | | | | |
| ٣٨ | يبدو عليه أنه نادم لأنني أكبر – من الوقت- واقضى وقتا أكبر بعيدا عن البيت | | | | | | |
| ٣٩ | ينسى مساعدي عندما احتاجه | | | | | | |
| ٤٠ | يتمسك دائما بقاعدة محددة، ولا يسمح بقدر من الاستثناء أو الخروج عنها مطلقا | | | | | | |
| ٤١ | يحب أن يتحدث معي عما قرأه أو سمعه أو شاهده | | | | | | |
| ٤٢ | يرى أني ناكر لجميله عندما لا أطيعه | | | | | | |
| ٤٣ | يحدد لي بدقة، دائما طريقة أدائي لعملي | | | | | | |
| ٤٤ | لا يلتفت كثيرا الى أخطائي | | | | | | |
| ٤٥ | يفضل أن أختار طريقتي الخاصة للعمل | | | | | | |
| ٤٦ | إذا حدث أن أخلفت وعدا، لا يثق فى ثانيا لفترة طويلة من الوقت | | | | | | |
| ٤٧ | لا يبدو أنه يفكر فى كثيرا | | | | | | |
| ٤٨ | لا يخبرني عند خروجي بالوقت الذي على أن أعود فيه الى المنزل | | | | | | |
| ٤٩ | يستمتع بالكلام معي عن الأمور التى تحدث | | | | | | |
| ٥٠ | يعطيني نصيبا كبيرا من الرعاية والانتباه | | | | | | |
| ٥١ | يتمني أحيانا لو لم يكن لديه أطفال | | | | | | |
| ٥٢ | يؤمن أنني ينبغي أن أعاقب، بطريقة ما،على كل تصرف سئ أقوم به | | | | | | |
| ٥٣ | يحضنني ويقبلني كثيرا | | | | | | |
| ٥٤ | يطلب منى أن اخبره بكل شئ يحدث لي عندما أكون خارج المنزل | | | | | | |
| ٥٥ | لا ينسى بسرعة الأخطاء التى اعملها | | | | | | |
| ٥٦ | يسمح لي أحيانا بعمل أشياء قال لي عنها أنها خاطئة | | | | | | |
| ٥٧ | يطلب منى ان اخبره إذا لم اكن احب الطريقة التى يعاملني بها | | | | | | |
| ٥٨ | لا يستطيع ان يقول لا بالنسبة لأي شئ اطلبه | | | | | | |
| ٥٩ | يعتقد أنني مجرد شخص اسكن معه | | | | | | |
| ٦٠ | عندما أسئ إليه يكلمني بصوت به برود عاطفي ، كما لو كان يقرر أمرا واقعا | | | | | | |
| ٦١ | يستمتع بالخروج معي فى رحلات أو نزهات أو زيارات | | | | | | |
| ٦٢ | يقلق على عندما أكون بعيدا عنه | | | | | | |
| ٦٣ | ينسى إحضار ما احتاجه من أشياء | | | | | | |
| ٦٤ | يعاقبني بأنواع من العقاب الشديد | | | | | | |

| الرقم | البنود | الرأي | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٦٥ | يؤمن بإظهار حبه لي | | | | | | |
| ٦٦ | يجرح احساساته ما أقدم عليه من أفعال | | | | | | |
| ٦٧ | يخبرني كيف أقضي وقت فراغي | | | | | | |
| ٦٨ | لا يلح على لكى اعمل واجبى المنزلى | | | | | | |
| ٦٩ | يتركني أساهم فى تحديد طريقه اداء الأشياء التى نعمل فيها معا | | | | | | |
| ٧٠ | يقول أنى سأعاقب فى يوم من الأيام على تصرفي السيئ | | | | | | |
| ٧١ | لا يبدو عليه انه يستمتع بعمل أشياء معي | | | | | | |
| ٧٢ | يعطيني حرية كبيرة كما أريد | | | | | | |
| ٧٣ | يبتسم لي معظم الوقت | | | | | | |
| ٧٤ | يتنازل غالبا عن بعض ما يخصه لكى يوفر لي شي ما | | | | | | |
| ٧٥ | دائما واخذ باله منى وماسك لي على الواحدة | | | | | | |
| ٧٦ | يهتم بان ارجع فى موعدي المدرسة الى البيت أو فى مواعيد تناول الطعام | | | | | | |
| ٧٧ | يحاول بان يعاملني وكأنني أتتساوى معه ند له | | | | | | |
| ٧٨ | يحرص على الحصول على معلومات دقيقه عن أصدقائي | | | | | | |
| ٧٩ | يظل يلح على لإنهاء عملي | | | | | | |
| ٨٠ | تعتمد مسألة إرغامي على أتباع أحد أوامره على مزاجه إذا كان غير معتدل أو معتدل | | | | | | |
| ٨١ | يجعلني أشعر أنني حر عندما أكون معه | | | | | | |
| ٨٢ | يسامحني عندما أتصرف تصرفا سيئا | | | | | | |
| ٨٣ | لا يظهر لي أنه يحبني | | | | | | |
| ٨٤ | يصبح أقل مودة وصداقة معي إذا لم أر الأشياء بطريقته | | | | | | |
| ٨٥ | يستطيع أن يجعلني أشعر أنني أحسن عندما أكون قلقا أو حزينا | | | | | | |
| ٨٦ | أصبح يستغرق جدا فى مشاركتي حياتي | | | | | | |
| ٨٧ | يشتكى دائما من كل ما أعمله | | | | | | |
| ٨٨ | يعاقبني عندما لا أطيعه | | | | | | |
| ٨٩ | يستمع دائما لأفكاري وأرائي | | | | | | |
| ٩٠ | يخبرني بمقدار ما تألم وعانى من مشاق من أجلى | | | | | | |
| ٩١ | يود لو يستطيع أن يخبرني ماذا أفعل فى كل وقت من الأوقات | | | | | | |
| ٩٢ | لا يراجع على ليتأكد أن كنت عملت ما أخبرني به أم لا | | | | | | |
| ٩٣ | يسأل عن رأيي فى الطريقة التى ينبغي أن نعمل بها | | | | | | |
| ٩٤ | يفكر فى تصرفاتي الخاطئة ويتحدث عنها بعد مرور وقت طويل عليها | | | | | | |
| ٩٥ | لا يشترك معي فى كثير من أنواع النشاط | | | | | | |
| ٩٦ | يتركني أذهب الى أي مكان يعجبني دون أن يسألني | | | | | | |
| ٩٧ | يستمتع بعمل أشياء كثيرة معي | | | | | | |
| ٩٨ | يجعلني أشعر وكأنني أهم شخص فى حياته | | | | | | |
| ٩٩ | يعترض على ويغضب منى بسب أشياء بسيطة أعملها | | | | | | |

| الرقم | البنود | الرأي فى معاملة الأب | | | الرأي في معاملة الأم | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠٠ | يؤمن أهمية عقابي لإصلاح طريقتي فى التصرف أو لتحسينها | | | | | | |
| ١٠١ | يتحدث معي كثيرا عن أسباب الأشياء ومبرراتها ويشرحها لي | | | | | | |
| ١٠٢ | يريد دائما أن يعرف مع من كنت وأنا خارج المنزل | | | | | | |
| ١٠٣ | مهموم لأنني لست أحسن مما أنا عليه فى المدرسة | | | | | | |
| ١٠٤ | يلتزم بإتباع الأوامر والقواعد عندما تناسبه فقط | | | | | | |
| ١٠٥ | كل ما يريده منى بحق هو مجرد إخباره بمشاعري نحو الأشياء | | | | | | |
| ١٠٦ | يسمح لي بأن أسهر بالخارج إذا طلبت هذا بإلحاح | | | | | | |
| ١٠٧ | لم يحدث أبدا أن صحبني معه فى رحلة أو نزهة فى يوم الإجازة الأسبوعية | | | | | | |
| ١٠٨ | يتجنب النظر الى عندما أخيب ظنه فى | | | | | | |
| ١٠٩ | يستمتع بالعمل معي داخل البيت أو خارجه | | | | | | |
| ١١٠ | يجعلني عادة مركز اهتمامه بالبيت | | | | | | |
| ١١١ | ينفجر كثيرا بأقصى درجة من الانفعال عندما أضايقه | | | | | | |
| ١١٢ | يعاقبني غالبا عندما أكون سيئا | | | | | | |
| ١١٣ | يمدحني كثيرا | | | | | | |
| ١١٤ | يقول أنني ينبغي على إذا كنت أحبه أن أعمل ما يريد منى أن أعمله | | | | | | |
| ١١٥ | يعترض على ويتنرفز منى عندما أحدث ضوضاء بالمنزل | | | | | | |
| ١١٦ | قلما يلح على لكى أعمل أي شئ | | | | | | |
| ١١٧ | يحاول أن يفهم كيف أنظر الى الأشياء | | | | | | |
| ١١٨ | يقول أنني سوف أندم مع مرور الأيام لأنني لم أكن ابنا أحسن مما أنا | | | | | | |
| ١١٩ | يشكو من أنني (أنرفزه) | | | | | | |
| ١٢٠ | يتركني البس بأي طريقة تعجبني | | | | | | |
| ١٢١ | يظمئني عندما أكون خائفا | | | | | | |
| ١٢٢ | يستمتع بالبقاء معي فى البيت أكثر مما يستمتع بالخروج مع أصدقائه | | | | | | |
| ١٢٣ | لا يعمل معي | | | | | | |
| ١٢٤ | يصر على أنه ينبغي على أن أعمل تماما ما يأمرني به | | | | | | |
| ١٢٥ | يشجعني على القراءة | | | | | | |
| ١٢٦ | يسأل الناس الآخرين ماذا أفعل وأنا بعيد عن البيت | | | | | | |
| ١٢٧ | يغضب منى ويحتد على عندما لا أساعد فى أعمال المنزل | | | | | | |
| ١٢٨ | كثيرا ما يغير القواعد التى على أن أتبعها | | | | | | |
| ١٢٩ | يسمح لي بأن أحضر أصدقائي الى المنزل كثيرا | | | | | | |
| ١٣٠ | لا يصر على أن أطيعه إذا اشتكيت أو احتججت | | | | | | |
| ١٣١ | قلما يلتفت الى عندما أعمل شيئا جيدا بالبيت أو المدرسة | | | | | | |
| ١٣٢ | إذا أيدت حجة شخص آخر غيره أثناء نقاش بينهما، يفتر ويتباعد عنى | | | | | | |
| ١٣٣ | يطيب خاطري ويدخل على نفس السرو عندما أكون حزينا أو مكتئبا | | | | | | |
| ١٣٤ | لا يوافق على أن أقضي قدرا من الوقت بعيدا عن المنزل | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٣٥ | لا يحضر لي شيئا ألا إذا ألححت فى طلبه مرات ومرات | | | | | | |
| الرقم | البنود | الرأي فى معاملة الأب | | | الرأي فى معاملة الأم | | |
| ١٣٦ | يهتم بأن أطيعه عندما يقول لي شيئا ما | | | | | | |
| ١٣٧ | يخبرني أين أجد المزيد من المعونة التي تتصل بأشياء أريد أن أعرفها | | | | | | |
| ١٣٨ | يخبرني بكل الأشياء التى عملها من أجلى | | | | | | |
| ١٣٩ | يريد أن يتحكم فى كل ما أعمله | | | | | | |
| ١٤٠ | لا يهتم بالضغط على لكى يرغمني على التزام قواعد معينة | | | | | | |
| ١٤١ | يجعلني أشعر أنني على راحتي عندما أكون معه | | | | | | |
| ١٤٢ | يرى أن أي تصرف سئ يعد خطأ خطيرا وستكون له نتائج بعيدة فى المستقبل | | | | | | |
| ١٤٣ | يلتقط أخطائي دائما | | | | | | |
| ١٤٤ | يسمح لي بأن اصرف –فلوسي –بأي طريقة تعجبني | | | | | | |
| ١٤٥ | يتحدث غالبا عن الأباء الحسنة التي أعملها | | | | | | |
| ١٤٦ | جعل مركز اهتمامه فى حياته كلها أولاده | | | | | | |
| ١٤٧ | لا يبدو عليه أنه يعرف ما أحتاج إليه أو ما أريده | | | | | | |
| ١٤٨ | يهتم بأن أحفظ ملابسي أنيقة " مهندمة" ونظيفة ومرتبة | | | | | | |
| ١٥٠ | يستجوبني بالتفصيل حول ما نناقشه أنا وزملائي | | | | | | |
| ١٥١ | لا يعطيني أي راحة أو طمأنينة ألا بعد أن أنفذ ما يقوله | | | | | | |
| ١٥٢ | يصر على أن اتبع أمرا معينا فى أحد الأيام، لكنه ينسي هذا الأمر فى اليوم التالي | | | | | | |
| ١٥٣ | يجعلني أختار ما أعمله كلما كان هذا ممكنا | | | | | | |
| ١٥٤ | أستطيع أن أكلمه بطريقة "ملخبطة" إذا كنت اشتكى له | | | | | | |
| ١٥٥ | يهزأ بي دائما ويجعلني أضحوكة | | | | | | |
| ١٥٦ | اذا جرحت مشاعره يمتنع عن كلامي حتى أرجوه ثانيا | | | | | | |
| ١٥٧ | يقضى وقتا طيبا معى فى البيت | | | | | | |
| ١٥٨ | يحمل هم اننى لا أستطيع أن اعتنى بنفس ما لم يكن معى | | | | | | |
| ١٥٩ | يعاملنى كما لو كنت شخصا غريبا من الطريق | | | | | | |
| ١٦٠ | يعاقبنى اذا عملت أقل شئ مما لا ينبغى على عمله | | | | | | |
| ١٦١ | كان يحتضنى ويقبلنى قبل النوم عندما كنت صغيرا | | | | | | |
| ١٦٢ | يقول أننى اذا كنت اعتنى به، ينبغى الا أعمل الأشياء التى تسب له القلق أو الانزعاج | | | | | | |
| ١٦٣ | يحاول دائما أن يغيرنى "أو أن يغير من تصرفاتى | | | | | | |
| ١٦٤ | يفوت لى عندما لا أعمل أشياء كان قد كلفنى بها | | | | | | |
| ١٦٥ | يسهل التحدث معه | | | | | | |
| ١٦٦ | يقول أننا ندفع دائما – عاجلا أو آجلا – ثمن سلوكنا السئ | | | | | | |
| ١٦٧ | يتمنى لو كنت شخصا من نوع آخر | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٦٨ | يتركني أخرج أي ليلة أريد | | | | | | |
| ١٦٩ | يبدو فخورا بما أعمله من أشياء | | | | | | |
| الرقم | البنود | الرأي فى معاملة الأب | | | الرأى في معاملة الأم | | |
| ١٧٠ | يقضى معظم وقت فراغه مع أولاده | | | | | | |
| ١٧١ | يطلب منى أخرج وأذهب الى مكان بعيد عن المنزل | | | | | | |
| ١٧٢ | يحدد لي عددا من الأعمال ولا يسمح لي بأن أعمل شئ آخر الا بعد أن أتمها | | | | | | |
| ١٧٣ | يهتم جدا بما أتعلمه فى المدرسة | | | | | | |
| ١٧٤ | يريد دائما أن يعرف من كلمني فى التلفون أو من كتب لى خطابا، وماذا قال لي | | | | | | |
| ١٧٥ | لا يحب الطريقة التي أتصرف بها فى البيت | | | | | | |
| ١٧٦ | يغير رأيه- فى الأوامر التى أعطاها- ليجعل الأشياء أسهل بالنسبة له | | | | | | |
| ١٧٧ | يتركني أعمل الأشياء التى يقوم بها الاولاد من نفس سني | | | | | | |
| ١٧٨ | يمكنني بسهولة التحدث معه عن الأشياء التي تهمني | | | | | | |
| ١٧٩ | يبدو سعيدا غالبا عندما يبعد عني فترة من الوقت | | | | | | |
| ١٨٠ | "لما أزعله" يقاطعني تماما الى أن أجد طريقة لاصلاح خطئي | | | | | | |
| ١٨١ | لا يحاول تغييري بل يقبلني كما أنا | | | | | | |
| ١٨٢ | يود لو أنني بقيت بالمنزل حيث يمكنه أن يعتني بي | | | | | | |
| ١٨٣ | يجعلني بتصرفاته أشعر أنني لست محبوبا لديه | | | | | | |
| ١٨٤ | لديه من القواعد أكثر مما أستطيع أن أتذكر، لهذا فأنه يعاقبني كثيرا | | | | | | |
| ١٨٥ | يقول أنني أسعده | | | | | | |
| ١٨٦ | يقول لي عندما لا أعمل ما يريده، أنني ناكر للجميل في كل ما عمله لي | | | | | | |
| ١٨٧ | لا يتركني أقرر أشياء بنفسي | | | | | | |
| ١٨٨ | يسمح لي أن أنفذ من عقاب أستحقه علي خطأ ارتكبته معه | | | | | | |
| ١٨٩ | يحاول أن يكون لي صديقا أكثر منه رئيسا | | | | | | |
| ١٩٠ | يتحدث معي مرات ومرات عن أي شئ سئ أعمله | | | | | | |
| ١٩١ | لا يهتم أبدا بقابلة أصدقائي ولا التحدث معهم | | | | | | |
| ١٩٢ | يتركني أعمل أي شئ أحب عمله | | | | | | |